КОГДА В МАГАЗИНЕ

ЧАЯ НЕТ

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Приведены рецепты ароматных и вкусных чаев, пригодных для широкого употребления и приготовленных на основе трав, цветов и другого пищевого растительного сырья, используемого вместо традиционного чайного листа. Описаны правила сбора и подготовки сырья, способы заваривания, даны рекомендации по выбору рецепта чая с учетом индивидуальных особенностей человека.

Для широкого круга читателей.

- ○
  - ○
  - ○
  - ○
  - ○
  - ○
  - ○
  - ○
  - ○
  - ○
    - ■ УТРЕННИЙ ЧАЙ
    - ■ ДНЕВНОЙ ЧАЙ
    - ■ ВЕЧЕРНИЙ ЧАЙ
  - ○
  - ○ СОВЕТУЕМ ПРОЧИТАТЬ
  - ○

КОГДА В МАГАЗИНЕ ЧАЯ НЕТ

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ
„ХИМИЯ"
САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЕ ОТДЕЛЕНИЕ
1993

А. Т. Кавина

КОГДА В МАГАЗИНЕ ЧАЯ НЕТ

ЧТО МЫ ПЬЕМ, ИЛИ ВВЕДЕНИЕ

Хотите верьте, хотите — нет, но можно сказать, что человек представляет собой всего лишь сложный коллоидный раствор самых разнообразных соединений в воде. И для протекания жизненных процессов он нуждается в постоянном пополнении этой самой воды. Иными словами, люди пьют воду, чтобы жить.

Вода всегда играла особую роль в истории народов. Именно возле нее возникали поселения. И конечно, важно не только наличие воды, но и ее качество. Близ источников селились мудрецы и отшельники. А если люди по разным обстоятельствам вынуждены были жить около «дурной» воды, приходили беды: выпадали волосы, гнили зубы, возникали одни и те же заболевания, дети рождались слабыми или уродливыми. И это не суеверие. Так, научно доказано, что в местностях, характеризующихся недостатком йода в воде, развиваются болезни щитовидной железы и рождается много дебилов.

Еще на заре цивилизации человечество накопило много сведений о «живой» и «мертвой» воде. Лишь позже ученые установили показатели, которым должна отвечать питьевая вода, и разработали методики ее анализа и очистки.

Сколько же воды должен выпивать человек в день? Однозначного ответа на этот вопрос дать нельзя. Все зависит от особенностей организма и конкретных обстоятельств. В любом случае количество выпитой жидкости должно быть таким, чтобы не возникало ни отеков тела, ни обезвоживания организма.

Вода — далеко не простое вещество, каким мы привыкли считать его со школьной поры. Это не просто соединение водорода с кислородом, выражаемое всем знакомой формулой

H_2O. Ведь вода состоит из ассоциатов молекул, иногда огромного размера и самого разного строения, несущих, следовательно, разную структурную информацию. Кроме того, даже в дистиллированной воде всегда есть растворенные вещества. Интересно отметить, что самое большое число Нобелевских премий присуждено за разнообразные открытия, связанные с исследованием воды.

Чего только не делали и не делают люди, чтобы повлиять на свойства воды! Ее кипятят и дистиллируют, замораживают и оттаивают, пропускают между электродами, помещают в магнитное поле, «серебрят», «заряжают» определенно направленной информацией. Не зря в воде крестят и водой кропят по обрядам разных религий, на воду нашептывают и наговаривают, чтобы приворожить или отвадить, извести или исцелить.

Итак, банальный диалог: «Послушайте, что это у Вас в стакане?» — «Ничего, простая вода», — теряет, с нашей точки зрения, всякий смысл. «Просто» воды не существует. Это следует не только запомнить, но и принять сердцем и разумом, ибо от отношения к воде, а следовательно, от обращения с ней, во многом зависят вкус, запах и полезные свойства чая, а именно о нем эта книга.

Попробуем определить, что же мы здесь будем называть *чаем.* Ну, во-первых, конечно, напиток, который приготовляют, заливая кипящей водой, чаще всего в маленьком фарфоровом чайнике, особым образом высушенный лист растения, называемого чайным кустом. Подобным образом чаще всего получают чайную заварку, которую разливают в чайные чашки и разбавляют горячей водой до нужной крепости. И, во-вторых, в этой книге чаем будут называться и другие горячие напитки, приготавливаемые посредством заварки в чайнике любого другого растительного сырья и предназначенные для широкого употребления вместо чая.

ИСТОРИЯ ЧАЯ

Первые упоминания о чае в древнекитайских источниках относятся приблизительно к третьему тысячелетию до нашей эры. О чае сообщается, что он «усиливает дух, смягчает сердце, удаляет усталость, пробуждает мысль и не позволяет поселиться лани, облегчает и освежает тело, обостряет восприимчивость».

Открытие свойств чайного листа теряется в такой глубокой древности, что нам остаются только предположения и легенды.

Дикие заросли чайного куста встречаются и в горах Южного Китая, и в Индии. Поэтому существует близкая к естественно-научной точке зрения версия, что пастухи, наблюдавшие своих животных, могли заметить изменение их поведения после того, как те поедали листья чайного куста. Усиление их резвости и легкости передвижения привлекли внимание к этому вечнозеленому деревцу. Люди также попробовали жевать его листья, а потом стали заваривать их в воде для получения тонизирующего напитка.

По другой версии, открыл чай один из ревностных буддийских монахов, стремившихся к молитвенному состоянию, как можно дольше ненарушаемому сном. Устремление монаха было столь могучим, что ему через высшее озарение открылись чудесные свойства чайного листа продлевать и усиливать состояние бодрости.

Так или иначе, но за много веков до наших дней небольшое деревце, или кустарник, с вечнозелеными продолговато-яйцевидными кожистыми зубчатыми листьями и белыми душистыми цветами привлекло к себе пристальное внимание людей. Из почек и молодых, только что распустившихся нежных

листиков, покрытых нежным серебристым пушком, и приготавливают высшие сорта чая.

Китайское слово «ча» и означает «молодой *листочек*», *«бай-хоа» — «белые реснички»*. Отсюда и происходит известное нам название *«байховый чай»*. Сейчас «байховым» называют любой непрессованный чай, тогда как раньше это название относилось лишь к самым лучшим сортам.

В глубокой древности чайный лист употреблялся свежим, при этом получался очень горький напиток. Затем его начали высушивать, постоянно совершенствуя технологию, что способствовало все большему распространению горячего настоя, утоляющего жажду и прогоняющего усталость. Популярность чая постоянно росла. Из привычного напитка счастливцев, живущих недалеко от дикорастущих чайных кустов, во II в. до н. э. чай стал предметом торговли. В начале нашей эры чай вошел в церемониал императорского китайского двора.

Около III в. н. э. чайный куст стали разводить на культурных плантациях. В 780 г. н. э. был создан первый в мире «Трактат о чае» («Ча цзин»), где сообщались сведения о выращивании, переработке, изготовлении и употреблении чая. В 835 г. законом было категорически запрещено разводить чайный куст в мелких хозяйствах. Таким образом была установлена государственная монополия на производство чая.

С X в. чай стал в Китае необыкновенно важной культурой. Императоры награждали чаем особо отличившихся сановников. Из лучших чайных листов приготавливали особые папиросы. Одна из разновидностей чая давала высококачественное масло. Чайные цветы шли на изготовление благовоний. Чай стал привилегией аристократических слоев китайского общества, так как был дорогим, недоступным бедному населению Китая продуктом.

В XVII в. португальские корабли появились у берегов Китая, и скоро Китай начал экспорт чая. Долгое время он оставался единственной страной, поившей человечество чаем. В Европе чай относительно широкое распространение получил лишь в XVIII в.

В середине XVII в. Китай посетили первые русские послы. Однако есть сведения, что впервые к русскому двору чай попал как подарок от западномонгольского хана, отправленного в 1638 г. с посланниками Василием Старковым и Василием Неверовым. Алтын-хан угощал послов драгоценным чаем на свой манер — с молоком. Русским послам чай определенно не понравился, но при дворе прижился, вначале как «укрепляющее» зелье при болезненных состояниях, а потом и как напиток. Привезенные 64 кг чая были быстро выпиты. К чаю привыкли уже

при деде Петра Великого, Михаиле Федоровиче.

В 1679 г. с Китаем был заключен договор о поставках чая. В обозах везли чай в ящиках из особого, не имеющего запаха дерева. Ящики были выложены изнутри оловянными листами, а снаружи обтянуты несколькими слоями кожи. Чай везли год, а то и полтора на верблюдах, лошадях и быках, на санях и телегах из Китая в Москву. До конца XVIII в. чай и продавался только в Москве, где его по-настоящему ценили и любили. Надо отметить, что в Москве уже в семидесятых годах XVII в. чай стал продаваться на рынках и в обыкновенных лавках. Если на родине чая, в Китае, чай пили только сановники, а крестьяне не смели даже выращивать его для себя, то в Москве его мог пить каждый, кто имел хоть какие-то средства. Чай становится любимым народным напитком, его подают в трактирах, пьют из самоваров даже в бедных мещанских домах. Но… только в Москве. До середины XIX в. в Петербурге был лишь один-единственный магазин, где продавался чай. В Москве к этому времени было больше сотни специализированных чайных магазинов, а желающие посетить чайную могли выбирать любую из трехсот.

Такова самая краткая история любви человечества к чаю, в которой за понятием «китайский чай» следует сразу «русский чай» с русским же самоваром.

А теперь представьте на мгновение, что Вы попали в роскошный магазин в конце Невского проспекта «Чай — Кофе» и стоите перед витриной чайного отдела, пестрящего немыслимым разнообразием упаковок чая. (Возможно, скоро эта картина не будет утопической). И проблема у Вас лишь одна — какой чай выбрать. Попробуем дать хоть какие-то ориентиры.

Несколько лет назад в продаже появился чай в пакетиках для разовой заварки отечественного производства, но он отличался очень низким качеством. Зато сейчас можно увидеть красивые импортные пакетики с «серебряными» и «золотыми» печатками и аккуратными нитяными хвостиками. Чашка чая, полученная из такого пакетика, залитого кипятком, получается и душистой, и вкусной, но… Но это хорошо в дороге, на пикнике. А в столовой расписные чашки, свешивающие хвостики чуть ли не на скатерть выглядят немного жалобно. Да и вкус все же не тот, что из чайника. Так что оставим чай в пакетиках для путешествий.

Индийский мелкогранулированный чай в красочных пачках со знаком СТС не годится для вторичной заварки. В этом он проигрывает перед чаем с крупно нарезанным листом.

Вам легче будет решить проблему выбора чая, если Вы прочтете следующий раздел.

ДАВАЙТЕ ПИТЬ ЧАЙ!

В самом невероятном случае в витрине магазина перед Вами может оказаться несколько тысяч сортов чая. И тем не менее источником их будет единственный в ботаническом отношении вид чайного растения. Все остальное — результат различной обработки, как ни трудно в это поверить.

Четыре основных типа чая: черный, зеленый, желтый и красный, — возникают только вследствие комбинаций четырех стадий обработки, в которые входят **завяливание**, **скручивание**, **ферментация** и **сушка**. Все стадии полностью проходит черный чай, зеленый — только скручивание и сушку; красный и желтый чай не полностью ферментированы, причем желтый — в меньшей степени, чем красный.

На свойства чая влияют, естественно, место его произрастания и сроки сбора, но тот чай, который мы высыпаем из пачки (торговый чай) получается очень далеко от места его сбора путем смешения и комбинирования промышленного чая разных сортов, собранного на плантациях разных стран.

Кроме привычного *рассыпного (байхового)* чая в магазинах бывают различные *прессованные* чаи, любимые в Центральной и Средней Азии, на Дальнем Востоке и Крайнем Севере.

Какие же свойства сделали чай столь популярным? Очевидно, полезные свойства этого напитка объясняются богатством его состава. Общее число входящих в чай химических соединений, найденных современными средствами науки, приблизилось к 300. Исследования состава чая продолжаются.

Свое победоносное шествие по миру чай начал как *лекарственное средство.* Он прекрасно помогает при желудочно-кишечных заболеваниях, «чистит» организм при отравлениях, благотворно влияет на деятельность почек, укрепляет стенки сосудов, ликвидирует их спазмы, нормализует кровяное давление. Чай превосходно действует на кроветворение и всю сердечно-сосудистую систему. Его систематическое употребление оказывает комплексное оздоравливающее действие на все внутренние органы, а следовательно, на весь обмен веществ в организме.

Но самое привлекательное действие чая — *тонизирующее.* Чай снимает головную боль, придает бодрость, прогоняет апатию и сонливость, усиливает способность к умственной и физической деятельности. Все это сопровождается улучшением общего расположения духа, проявлением благодушия и миролюбия.

Перечисленные свойства делают чай уникальным напитком. Правда, большинство целебных свойств проявляет зеленый чай, не получивший у нас такого широкого распространения, как черный. Но тонизирующее действие остается полностью и у черного чая, но только высококачественных сортов.

Очень важное свойство чая — *аромат.* О пользе ароматов растений нужно говорить серьезно и отдельно, так как обоняние человека тесно связано с глубинной памятью. Каждый может вспомнить, как мгновенно воссоздает давно забытые картины прошлого случайно уловленный запах. Попивая ароматный напиток у себя дома, в уютной городской квартире, Вы мысленно легко перенесетесь на летний солнечный луг, лесную поляну, вообще туда, где впервые услышали этот запах. Вы испытаете светлую радость, которая вместе с другими полезными свойствами чая будет защищать Вас от невзгод текущего дня.

Если купленный Вами в магазине чай пахнет «веником», положите при следующей заварке в чайник высушенный лист чертой смородины, веточку мяты, мелиссы или пол чайной ложки чабреца. Любая их этих добавок придаст низкосортному чаю недостающий аромат.

Итак, что же мы имеем на сегодняшний день? С одной стороны — устойчивая привычка пить ежедневный чай и подтверждение несомненной пользы этого напитка, с другой — усиливающийся дефицит чая в большинстве семей. Можем ли мы без всякого ущерба для себя резко сократить потребление чая или перестать его пить совсем? И что нам делать, чтобы все-таки сохранить приятную и полезную церемонию чаепития?

ЧАЙ — ЭТО НЕ ТОЛЬКО ЧАЙ

На Руси всегда пили горячие напитки, это традиционно для нашего климата и темперамента. Но возродить производство древнерусского сбитня или медка значительно труднее, чем продолжать пить чай, но не из чайного листа, а, например, из трав. Рецепт такого чая Вы подберете сами из числа предложенных, следуя своим вкусам и возможностям (что, впрочем, Вам приходилось делать и при использовании настоящего чая). И поверьте, есть в отказе от китайского чая даже положительный момент. Попробуем объяснить, в чем, на наш взгляд, он состоит.

Чаепитие стало распространяться в России лишь с середины XVII в. Так что это не такая уж древняя привычка. До этого времени наши соотечественники обходились без чая. Последнее столетие характеризовалось неудержимым развитием транспортных средств, что привело к перемещению огромного числа людей в различные уголки планеты, иногда на длительные отрезки времени. Теперь возможна недельная поездка на конференцию в другое полушарие или работа по контракту жителя средней или южной полосы в районах Крайнего Севера. Все это стало массовым явлением.

Развитие транспорта способствовало также появлению в отдаленных районах экзотических продуктов питания, причем часто в большом количестве.

Эти факторы долгое время не связывали с возникновением массовых хронических заболеваний, но постепенно, по мере накопления фактического материала определилось новое направление в медицине — *географическая медицина.* Рождение

этого направления связано с выяснением причин массовых хронических заболеваний жителей Крайнего Севера. Установлено, что в этих районах вследствие многих причин был нарушен традиционный рацион питания местного населения, резко сократилось потребление свежезамороженного мяса и жира морских животных и рыб. Это привело к появлению многих, не имевшихся ранее заболеваний, участились также случаи возникновения цинги. Самое поразительное заключалось в том, что даже у больных цингой, находившихся в стационарах на специальном противоцинготном питании, улучшения состояния не наступало. Ни апельсины, ни лимоны, ни яблоки, даже в больших количествах, не приносили желаемых результатов. Введение же в рацион больных традиционных продуктов питания достаточно быстро дало положительный результат. Был сделан единственно правильный вывод о *глубокой связи системы обмена веществ с историческим местом обитания человека.* Народы Крайнего Севера имеют отличный от других тип обмена веществ, а именно липидный, связанный с жирами. Необходимый для нормальной жизнедеятельности витамин С человек с липидным обменом веществ вообще не может усвоить иначе, чем употребляя привычный ему жир (например, жир нерпы), который содержит этот витамин в нужном количестве. Никакие экзотические фрукты и овощи, богатые этим витамином, не могут передать его организму с липидным типом обмена веществ просто потому, что организм не может его взять.

Жители Крайнего Севера долгое время представляли собой довольно замкнутую этническую группу, у которой липидный тип обмена веществ был выражен очень ярко. У жителей Индии, где употребление фруктов и овощей часто составляет весь рацион питания, удалось установить углеводный тип обмена веществ.

Жители нашего города всегда отличались много-национальностью, поэтому такой странный разброс результатов дает модная фруктовая диета индийских йогов: для кого-то она несомненно целительна, а кого-то приводит к заметному ухудшению нервно-психического состояния. Во всем этом прослеживается живая *связь каждого человека, с тем уголком Земли, где он родился, где жили его предки. Эта связь сложна и многогранна, ее невозможно охватить полностью, но учитывать необходимо.*

Накопителем сведений о влиянии природных факторов на питание человека являются национальные кухни. Все они основаны на продуктах, характерных для района обитания данной национальности.

Так вот, чайный куст не растет ни у нас под Петербургом, ни в ближайших областях. Самым близким районом его произрастания является Краснодарский край, где условия жизни совершенно другие, но и там он является только культурным растением, привезенным (интродуктированным) издалека, а именно, с восточного края Евроазиатского континента, где он произрастает в диком виде.

Рассматривая ботаническую карту Евроазиатского континента, легко заметить, что в Азии растения с различными тонизирующими свойствами весьма распространены. Это и знаменитое семейство аралиевых с женьшенем во главе, а также заманиха, аралия, левзея, элеутерококк, китайский лимонник и, конечно, чайный куст, который из всех подобных растений является единственным *пищевым,* т. е. таким, который фактически безвреден при длительном и обильном приеме. А вот в Европе таких тонизирующих растений практически нет. Хотя заячья капуста из семейства очитковых, зверобой, пижма дают тонизирующий эффект и являются прекрасными лекарственными растениями, но они совершенно не подходят как пищевые заменители чая.

Народные целители всех стран знают, что для лечения хронических заболеваний, требующего длительного приема лекарственных растений, лучше всего пользоваться теми, которые растут в местности, где больной родился и живет. Если Вы резко

изменили место жительства, то имеет смысл хорошо подумать, растениями какой местности лечить Ваше хроническое заболевание. Несомненно, что бывает необходимость в непродолжительном как бы «хирургическом» вмешательстве в баланс Вашего организма целебного растения, выросшего бесконечно далеко от Вашей родины. Но для продолжительного лечения лекарственными травами всегда необходимо отечественное сырье.

Это положение следует и понять, и прочувствовать, чтобы в своем сознании изменить психологическую установку на экзотичность, а следовательно, наибольшую эффективность привозного растения.

Но лечимся мы иногда, а вот чай пьем регулярно. И хотя в чае не содержится наркотических веществ и привыкания к нему организма в этом смысле не происходит, чаепитие вошло в привычку у многих людей, стало устойчивой традицией в разных странах. А коль так, то особенно важно учитывать географическую распространенность растений, используемых для приготовления чая, и выбирать из них те, что характерны для Вашей местности.

Кроме того, заменителем чая может быть лишь растение, обладающее широким, но мягким спектром воздействия и не имеющее противопоказаний к постоянному употреблению.

СЫРЬЕ ДЛЯ ЧАЯ

Собственно заменителями чая могут считаться старинные *взвары* — напитки, полученные при заваривании крутым кипятком лесных, луговых, полевых растений. Источником сведений о них в наши дни могут служить монастырские уставы. Уставы содержали правила жизни монахов до мельчайших подробностей и, конечно, включали строго регламентированные рецепты пищи.

В северных монастырях монахи жили в суровых условиях, сохраняя физическую силу и ясность ума до глубокой старости. Тяжелая работа, ночные бдения на молитвах, частая необходимость с оружием в руках защищать свой монастырь от иноземных вторжений делали необходимым поддерживать организм постоянно в высоком тонусе. Ни о каком употреблении китайского чая, считавшемся «басурманским», нехристианским зельем, не могло быть и речи. Но в уставах указывалось на употребление горячих настоев смесей определенных растений.

За стенами монастырей эти составы и носили название монастырского сбора или *монастырского чая.* Несомненно, его рецепты имели определенные вариации в зависимости от конкретного месторасположения монастыря, а следовательно, от вида местных растений.

Обычно в состав монастырского чая входили собранные во время цветения листья и определенное количество цветов со всех плодовых деревьев и кустарников, растущих в монастырском саду, т. е. на священной территории. Хорошо известно, что состав листьев плодовых растений почти всегда богаче по содержанию витаминов и микроэлементов, чем сами плоды. Но плоды

значительно вкуснее, и потом — трудно представить себе человека, поедающего, например, листья черной смородины вместо сладких ягод, причем в большом количестве. Зато отвар листьев в воде передаст человеческому организму всю оздоровляющую силу растений. Так что приусадебный участок вполне серьезно можно рассматривать как готовую чайную плантацию.

Монастырский чай можно считать абсолютно полноценным заменителем китайского. Бодрящую роль кофеина в нем, по-видимому, выполняет многообразный букет витаминов и микроэлементов, причем его тонизирующий эффект гораздо благотворнее, так как он «настроен» на наш с Вами северный темперамент. Кроме того, являясь сбором с общепризнанных пищевых плодовых растений, монастырский чай может употребляться вообще без каких-либо ограничений и противопоказаний.

Чтобы получить монастырский чай, надо на протяжении периода цветения яблони, вишни, сливы, крыжовника, черной и красной смородины, малины и земляники собирать молодые, не испорченные никакими вредителями и не опрысканные никакими химикатами листья и немного цветов каждого из этих плодовых растений. На чистой бумаге (без типографской печати) или на

материи, лучше всего на проветриваемом чердаке загородного дома, разложите собранное сырье тонким слоем. Пусть на него не попадают солнечные лучи, но в сухую погоду окно на чердак должно быть открыто. В городе листья удобно разложить в открытых коробках из-под конфет или грампластинок и поставить на верх шкафов и книжных полок. Сухими следует считать листья, легко ломающиеся в руке. После достижения такой степени высыхания листья и цветы измельчают руками до величины крупных чаинок.

Традиционным заменителем чая испокон века считался *лист лесной земляники.* Думается, что нет смысла описывать это общеизвестное растение. Кто в детстве не ел душистых сладких ягод, изображение которых красуется повсюду: от кусочка туалетного мыла до плитки кафеля? Ягоды земляники вкусны и чрезвычайно полезны. Менее известно, что чай из высушенных листьев лесной земляники приносит пользу при болезнях печени, селезенки, почечнокаменной болезни, астме, отеках, сыпи, общем упадке сил. Отличным средством от начинающейся простуды является этот чай благодаря очень высокому содержанию витамина С (в три раза больше, чем в знаменитых лимонах).

Листья земляники собирают во время цветения с небольшим количеством цветов. В некоторых книгах рекомендуется проводить ферментацию листа земляники, но мы не советуем это делать, чтобы в ходе сложного химического процесса, который

сопровождает эту операцию, не подверглись изменению те вещества, которые придают земляничному листу его целебные свойства.

Чтобы улучшить цвет и аромат земляничного чая, лучше к листьям, собранным и высушенным в мае-июне, добавить покрасневшие осенние листья. Оба вида листьев после просушки измельчают в ладонях до размера чаинок и хранят в стеклянных банках.

Прекрасный заменитель китайского чая — *кипрей,* или *иван-чай,* с которым каждый из нас не раз встречался на вырубках, местах старых лесных пожаров, опушках, осушенных болотах, песчаных склонах, вдоль канав и дорог. Высокие (до 1,5 м) стебли иван-чая с темно-зелеными острыми листьями, расположенными поочередно, становятся особенно заметными, когда в июне-июле на их верхушках распускаются красивые пурпурно-розовые цветки, собранные в длинную коническую кисть. Химический состав листьев кипрея мало изучен, поэтому широкий промышленный выпуск известного *копорского чая,* давно зарекомендовавшего себя с самой лучшей стороны, не разрешен. По составу микроэлементов этот чай близок к китайскому: железо, никель, медь, бор, титан, марганец присутствуют в нем в виде легкоусвояемых соединений. Сочетание микроэлементов с витамином С и другими полезными веществами стимулирует кроветворение, повышает защитные свойства организма, облегчает головную боль, нормализует деятельность кишечника. Копорский чай (Копорье — селение под Петербургом — основной поставщик этого суррогатного чая) — совершенно незаменимый вечерний напиток для жителей тех мест, где это растение родное. Он помогает сбросить дневное напряжение, расслабиться и предотвращает бессонницу.

Чтобы получить чай с привычной интенсивной окраской, оригинальным вкусом и присущим только ему ароматом, листья кипрея, собранные во время цветения растения (в нашей области — июнь-июль), подвергают определенной обработке. Известны два простых способа такой обработки.

В первом случае листья на сутки раскладывают на бумаге или на материи для провяливания. После этого их складывают в деревянный ящик, закрывают сверху мокрой тряпкой и оставляют на 9-12 ч, в течение которых происходит процесс их ферментации. После этого листья снова раскладывают тонким слоем и высушивают в негорячей духовке (при открытой дверце или в режиме остывающей печи, если есть русская печь) или на чердаке, что получается особенно удачно при благоприятной погоде — когда днем жарко и солнечно, а ночью нет дождя. Затем листья измельчают и хранят так же, как чай.

Во втором случае после завяливания листья кипрея подвергают процессу ферментации в полотняном мешочке, куда их набивают поплотнее. Мешочек туго завязывают в шерстяной

платок и выдерживают в теплом месте (но не на солнце) 9-12 ч. Затем листья снова высыпают тонким слоем и поступают с ними так же, как в первом варианте.

Опишем более сложный, но надежный способ ферментации, дающий возможность получить напиток наилучшего качества.

Листья иван-чая рассыпают слоем не толще 5 см и оставляют в тени на 8-10 ч или на ночь для завяливания. Затем их скручивают между ладонями в небольшие веретенообразные колбаски размером с палец и с нажимом катают по твердой поверхности (доска, кухонный стол) до появления влаги. Скрученные листья укладывают слоем 5–7 см в эмалированную миску или тазик, укрывают мокрой тряпкой и ставят в теплое место (24–27 °С) на 6-12 ч. За это время листья должны потемнеть, их запах становится насыщенным цветочно-фруктовым (однако надо следить, чтобы не появилась плесень). Степень ферментации определяет качество будущего чая, вредна как недодержка, так и передержка. Оптимальный режим определяют опытным путем. Потемневшие колбаски мелко режут поперек острым ножом, расстилают на застеленных пергаментом противнях и сушат около 1 ч при 100 °С, а затем досушивают при 60–70 °С, проверяя готовность на ощупь: при сдавливании сухие листья должны ломаться, но не рассыпаться в труху.

БРУСНИКА

В трудные годы, которые часто бывали на нашей многострадальной земле, вместо чайного листа использовали для заварки *лист брусники.* Вечнозеленый кустарник брусники высотой 5-20 см растет почти везде вокруг Петербурга. Слишком часто бывают неурожайные годы, когда его темно-зеленые блестящие листочки не оттеняют пурпур ягодной кисти. Но когда мы узнаем о прекрасных свойствах чая из брусничного листа, нас не будет так сильно расстраивать отсутствие ягод.

Брусничный лист полезен при почечнокаменной болезни, болезнях печени, подагре и затяжном суставном ревматизме. Присутствие витамина С делает брусничный лист противоцинготным и противопростудным средством. Лучшее время сбора брусничного листа — май-июнь, время цветения брусничника.

Листья раскладывают на бумаге тонким слоем. Они долго сохнут. Заваривают их не измельчая. В отличие почти от всех остальных трав — заменителей чая, брусничный лист следует кипятить 10–12 мин на слабом огне.

Как заменитель чая можно использовать и *лабазник,* или *таволгу вязолистную.* Это высокое (до 1 м) многолетнее растение растет во влажных лугах, по канавам и во всех сырых местах (но

не на болотах). Листья темно-зеленые и как бы покрыты сверху белым войлоком, а снизу похожи на листья вяза.

Таволга особенно приметна своими мелкими душистыми цветками, собранными в пышные метелки на верхушках стеблей. Цветы появляются в июне-июле. Их и следует собирать для приготовления удивительного, яркоокрашенного и ароматного чая. Особенно удачный чай получается, если собирать метелки таволги, когда на их верхушках еще сохранились нераспустившиеся бутоны и ни один из нижних цветов не отцвел.

Собирать таволгу надо в сухую погоду и, связав метелки в небольшие пучки, подвесить их на веревку (как и все другие травы — не под лучами солнца). Под веревку следует положить бумагу, чтобы сохранить опавшие во время сушки цветы. Но самым лучшим будет сбор таволги, которая совсем не осыпалась.

Чай из цветов таволги полезен при подагре, ревматизме,

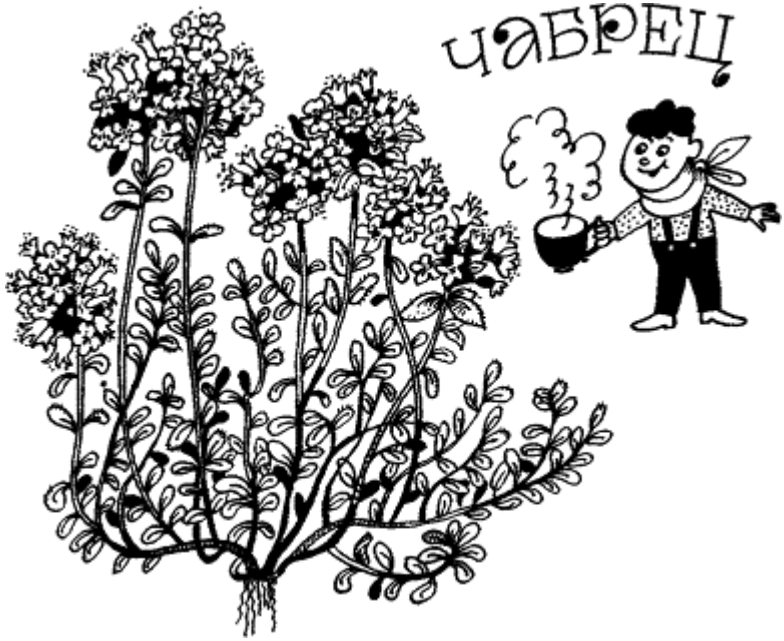
болях в желудке, болезнях почек и мочевого пузыря, сердца, при удушье, головных болях, дизентерии, истерических судорогах и больном горле.

Нежный аромат чая из таволги располагает к тихой и спокойной беседе, умиротворяя сердце и ум. Его приятно и полезно пить, придя в гости к пожилому человеку или принимая у себя старых людей. Такой чай прежде всего снимет боль в области сердца и в уставших ревматических ногах. Ваш собеседник придет в хорошее расположение духа, и беседа из утомительно-обязательной станет сердечной и приятной.

Еще один прекрасный заменитель чая — *вереск.* Это одно из самых красивых растений нашей области, составляющих главное убранство сосновых боров. Вечнозеленый ветвистый кустарник высотой от 20 до 100 см покрыт мелкими, почти трехгранными листочками. Истинным украшением вереска являются зацветающие в конце лета (июль-август) лиловато-сиреневые мелкие колокольчики, собранные в однобокие кисти. На верещатнике, сухой поляне, заросшей вереском, в конце июля Вы увидите слои всевозможных аметистовых оттенков и переливов. Именно цветущие вершинки вереска и собирают, высушивая в тени и используя для получения ароматного и чрезвычайно полезного вечернего напитка. Хранить вереск лучше в бумажных пакетах, слегка измельчив.

Чай из вереска благотворно влияет на состояние сосудов и полезен при склеротических явлениях и головных болях. Хорош он при неврастении, простудных заболеваниях, камнях в печени, воспалениях мочевого пузыря и мочевых путей, болезнях почек, ревматизме, подагре, бессоннице и повышенной кислотности желудочного сока.

Не так давно на газонах нашего города появилось декоративное растение с розеткой крупных темно-зеленых кожистых листьев округлой формы. В мае-июне растение выбрасывает безлистный цветоносный стебель высотой до 50 см, на верху которого зацветают лилово-красные некрупные цветы, собранные сверху в густую метелку. Это — *бадан толстолистный.* Его родина — горы Южной Сибири, особенно Прибайкалье и Алтай. Он очень неприхотлив и хорошо приживается у нас в цветниках типа каменных горок. Никто не пожалеет затраченных усилий, украсив газон перед своим домом этим красивым и необыкновенно ценным растением. Для чая собирают только старые почерневшие листья в нижнем слое розетки, которые сами высыхают уже в июне. Нам остается только собрать их, и мы получим знаменитый *чигирский,* или *монгольский чай,* который используют охотники как тонизирующее средство, дающее ясность мысли, твердость руке и зоркость глазу.



В южных районах нашей области, в чистых сосновых борах часто можно встретить полукустарниковое стелющееся невысокое растение, образующее плотные участки, покрытые бледно-лиловыми мелкими цветочками, напоминающими следы. Это *чабрец,* или *богородичная трава.* Семейство губоцветных, к которому принадлежит чабрец, славится своими ароматами. Но чабрец выделяется даже среди своих благоуханных сородичей (мяты, мелиссы, душицы и многих других). Еще в Древней Греции ценились его ароматические свойства.

Чабрец целебен для органов пищеварения, дыхательных путей, почек. Чай из него помогает избавиться от привычек к курению и употреблению алкоголя. Если вас не смущает неяркий цвет чая из одного этого растения, пейте его на здоровье, особенно если у Вас пониженная секреция желудочного сока.

Несколько лет назад в печати и по телевидению широко рекламировался чай из *зверобоя,* как могучий общеукрепляющий напиток, способный защитить организм от самых разнообразных заболеваний. Приводились примеры многолетнего употребления чая из зверобоя отдельными людьми. Безусловно, это были очень здоровые люди, если им не повредил такой напиток. Зверобой — это необыкновенно мощное, биологически «сверхактивное» растение, относящееся к лекарственному сырью. Он обладает ярко выраженным тонизирующим действием и, что очень важно для получения привычного вида напитка, дает красивый насыщенный цвет. Однако надо учитывать одну особенность зверобоя — *в рецептах народной медицины он всегда используется не один, а в сочетании с другими растениями.* В таких сборах и проявляется поистине чудодейственная сила зверобоя, которая сделала его едва ли не самым популярным лекарственным растением наших мест.

Во многих изданиях указывается, что зверобой ядовит. Подобная характеристика вовсе не отрицает его целебных свойств, наоборот, она подчеркивает его необыкновенную биологическую активность, при которой для достижения исцеления достаточно небольшой дозы при длительном постоянном применении. Так что при составлении цветочного чая можно смело брать для утренних чаев верхушки цветущего зверобоя, но обязательно в смеси с другими растениями.

К сожалению, часто качество чая определяют по интенсивности цвета заварки. Но ведь это совершенно не показательно. Самые изысканные сорта собственно китайского чая по интенсивности окраски часто уступают даже «столовскому» чаю. Так что чайный напиток не обязательно должен быть сильно окрашен. Тем же, кто не может привыкнуть к светлым напиткам, советуем пить чай из кипрея или смесей, в которые входит зверобой. Ярко-желтый цвет имеет чай из таволги. Хорошо собранный земляничный чай из летних и осенних листьев земляники тоже дает красивый интенсивный цвет. Приятный цвет и у чая из прошлогодних листьев бадана.

Но главное в чае не цвет, а аромат. И об этом — наш следующий раздел.

СЕКРЕТ БУКЕТА

Растительные эфирные масла, содержащиеся в некоторых травах, придают чаю новые полезные свойства. К настоящему времени восстановлено все древнее значение благовоний. Проведены широкие научные исследования влияния эфирных масел на организм человека и признаны огромные возможности, которые таят в себе запахи: они успокаивают и возбуждают, могут заставить полнеть и худеть, защищают от инфекций и позволяют полноценнее дышать даже в непроветренной комнате. Запахами вылечивают многие заболевания и даже просто кормят.

Из-за загрязнения среды обитания и просто исторически сложившейся утраты интереса к благовониям в настоящее время исчезает культура обоняния. А ведь обоняние дает возможность первичной оценки добра и зла. Научитесь различать запахи — и это во многом восстановит Вашу правильную ориентацию в мире, так сильно искаженную в последнее время. Один из лучших способов вернуться к культуре ароматов и благовоний — употребление душистых растений в чаях.

Ароматические добавки следует вводить в рецепт чая очень осторожно, чтобы аромат был выраженным, но нежным, в противном случае утратится благородство напитка и может испортиться его вкус.

На чайник заварки утреннего чая хорошо положить одну чайную ложку высушенных лепестков *белого махрового шиповника,* что в изобилии растет на Карельском перешейке почти у каждого дома. Запах *розовых* лепестков особенно хорош при пробуждении от сна.

Бодрость и силу придаст Вам утренний чай с добавкой

веточек *чабреца* (*од*на-две веточки или пол чайной ложки измельченной сухой травы на заварочный чайник).

Если Вы только начинаете осваивать составление смесей цветочных чаев, то лучше добавлять ароматные травы по одному виду к основе заварки. Постепенно можно будет приступать к изготовлению более сложных смесей.

Ароматическими добавками к вечернему цветочному чаю могут быть все сорта *мяты* Особенно привлекательна *мелисса*, или *лимонная мята*, возвращающая нам столь любимый, но утраченный для многих запах лимона. Их добавка тоже очень небольшая — один-два сухих листочка на заварочный тайник. Вечернему времени хорошо соответствует веточка *душицы,* добавленная *вместе с мятой и мелиссой.* Но не следует предлагать такой чай беременным женщинам.

Чай из листьев *кипрея* хорошо сочетается с *листьями малины, брусники, вишни.*

Чай из листьев земляники лучше ничем не отдушивать, но сами *листья земляники* можно добавлять для придания нежного

аромата *в брусничный чай.*

Прекрасный букет дает сочетание цветов *таволги вязолистной* и *лепестков шиповника.* Но не следует сочетать лепестки шиповника или цветки таволги с мятой, мелиссой, чабрецом или душицей. Они гасят аромат друг друга или дают тяжелые сочетания. Но — «на вкус и цвет товарищей нет», так что рискните попробовать, вдруг вам понравится именно такой вариант.

В последнее время в продаже появился очень дорогой фруктовый немецкий чай. У него чудесный аромат и великолепный цвет. Рецепт его изготовления, естественно, является секретом фирмы, но в наших силах получить аналогичные фруктовые добавки.

Измельченные кусочки *сушеных яблок и вишен, дробленая сухая рябина, ягоды и лепестки цветов шиповника* дают самые фантастические сочетания вкуса и аромата, а также дополнительный приток витаминов, а следовательно, бодрости.

Вот несколько рецептов, имитирующих фруктовый немецкий чай.

Попробуйте добавить к смеси сухих *листьев брусники* (3 части по объему) раздробленные сухие *ягоды брусники* (1 часть). Ягоды брусники, выбранные для сушки, должны быть очень спелыми.

К сухой заварке, содержащей *черничный лист* (1 часть по объему), хорошо добавить высушенные *ягоды черники* (1 часть) и *лесной земляники* (1 часть).

Прекрасная добавка к чаю из *черной смородины* — сухие *ягоды черники.*

Очень соблазнительно добавить в заварочный чайник *гвоздичку,* кусочек *корицы,* чуть-чуть *мускатного ореха* или зернышко *кардамона.*

Не бойтесь экспериментировать! Удачный рецепт обязательно запишите.

ПРАВИЛА СБОРА, ПОДГОТОВКИ И ХРАНЕНИЯ СЫРЬЯ ДЛЯ ЧАЯ

Правила сбора трав для чая те же, что и для всех лекарственных растений. Если собирают надземную часть, т. е. траву и цветы, то лучше это делать в ясный, солнечный день, после того как высохнет роса.

Никогда не пользуйтесь для сбора растений ножницами, пусть Ваша рука даже испачкается свежим соком, но зато трава, избежав соприкосновения с металлом, даст чай более высокого качества. Следует напомнить, что самые ценные сорта чайного листа собирают только руками. Свежесобранную траву не следует нести букетом, зажав в горячей ладони или прижав к телу; тем более не следует класть ее в полиэтиленовые мешки. Все это ускоряет гниение, которое и так может начаться очень быстро, особенно если день жаркий. Собирать траву следует в корзины большого размера и достаточно крупного плетения.

Мелкие части растений (листья, цветы) рыхло укладывают в корзину, а высокие стебли ставят букетами в полный объем корзины, но также не набивая плотно. Не торопитесь при сборе, следите за тем, чтобы растение не было больным, измятым или грязным.

Нельзя собирать сырье вдоль дорог, по которым проходят машины, в черте города и по меже совхозных полей, которые активно обрабатывают неорганическими удобрениями и ядохимикатами.

Будет лучше, если каждый вид растений Вы будете укладывать в отдельную корзину или разделять травы разных видов листом белой бумаги. Вам это не покажется лишним, когда Вы будете перебирать траву, готовя ее к сушке. Идеальное место сушки — чердак деревенского дома в сухую жаркую погоду. Если собранные Вами растения (зверобой, лабазник, душицу, мяту и т. д.) можно связать в небольшие пучки и подвесить, то это непременно следует сделать. Листья и цветы рассыпают тонким слоем на бумагу без печати, иллюстраций и глянцевого слоя или на светлую хлопчатобумажную или льняную ткань. Так проводят обычную сушку без ферментации. Иван-чай и листья лесной земляники можно подвергнуть ферментации, что придаст чаю более интенсивный цвет. Способы ферментации иван-чая описаны на с. 21–23. Листья земляники можно ферментировать так же.

Хранить измельченные травы для цветочных чаев лучше раздельно, причем ароматические добавки — обязательно в стеклянных банках. Только избранный, проверенный Вами и любимый сбор можно готовить сразу и хранить весь запас в отдельной таре. Для этого годятся фарфоровые, фаянсовые или стеклянные чайницы (емкости с притертыми пробками) или алюминиевая фольга. Чайница должна быть чистой, сухой и не имеющей постороннего запаха. Рядом с запасом чая не следует хранить сильно пахнущие продукты. Пряности, добавляемые в чай (гвоздику, корицу, мускатный орех, кардамон и т. д.), следует держать в хорошо укупоренном виде на отдельной полке, а лучше даже — в другом шкафу.

СПОСОБЫ ЗАВАРИВАНИЯ ЧАЯ

Мы хотим рекомендовать некоторые правила заваривания чая, которые помогут выявить все достоинства напитка.

Одно из важнейших условий получения хорошего чая — отсутствие посторонних запахов. Необходимо, чтобы и заварочный чайник, и чашки были всегда абсолютно чистыми и стояли отдельно от сильно пахнущих продуктов. Когда Вы завариваете чай, то рядом не должно находиться ни мясо, ни нарезанный лук, ни что-либо другое, обладающее активным запахом, и руки Ваши должны быть чистыми и не надушенными.

Несколько слов о воде. Нам, петербуржцам, повезло: у нас мягкая вода, правда, не чистая, сильно хлорированная (в некоторых районах — фторированная), но не жесткая, и нам достаточно ее только отстаивать некоторое время до кипячения в 3- или 5-литровой открытой стеклянной банке в течение 10–12 ч. Практика показывает, что это улучшает вкус и цвет чая.

Налейте в металлический (эмалированный, никелированный или алюминиевый) чайник воду из банки, где она простояла несколько часов, не до самых краев. Поставив чайник на огонь, доведите воду до кипения *«белым ключом»*. Такой водой и следует пользоваться для заваривания чая.

Чтобы раз и навсегда понять и запомнить, какой водой следует заваривать чай, не поленитесь, поставьте недолитый до краев чайник на огонь и внимательно последите за процессом закипания. Первая стадия кипения объявляет о себе «пением» чайника. Запомните этот звук, ведь далеко не всегда Вы сможете выбрать время для того, чтобы разглядывать появление маленьких пузырьков воздуха на дне чайника и групп пузырьков на поверхности воды у стенок. Эти явления характеризуют первую стадию закипания воды. Вторая стадия начнется с того, что чайник «зашумит», и пузырьков в воде станет так много, что вода помутнеет и даже побелеет. Это и есть стадия «белого ключа». Она длится, к сожалению, очень недолго, и этот момент мы и должны «поймать», чтобы получить хорошую заварку. Дальше чайник «забурлит», на поверхности воды появятся большие лопающиеся пузыри и затем брызги. Это означает, что вода безнадежно перекипела, стала абсолютно непригодной для заваривания чая и ее необходимо сменить и кипятить заново.

Повторному кипячению остывшая вода не подлежит. Нельзя также доливать сырую воду в чайник и кипятить его заново — мы ведь хотим получить хороший напиток.

Заварочный чайник перед завариванием чая следует прогреть. Проще всего для этого залить его до половины из какого-нибудь другого кипящего чайника (ведь наш чайник для кипячения воды должен кипеть по всем указанным выше правилам). Закройте заварочный чайник крышкой и даже грелкой и дайте ему немного постоять, чтобы прогреться. Затем вылейте из него горячую воду и, если позволяет время, оставшееся до закипания заварочной воды, обсушите, перевернув горлышком над горящей конфоркой. По обычной норме следует брать одну чайную ложку сухого чая на стакан воды плюс одну чайную ложку

на чайник. После этого доведенной до «белого ключа» кипящей водой необходимо залить чай в заварочном чайнике, закрыть чайник крышкой и накрыть льняной салфеткой или грелкой. Признаком правильной заварки будет появление пены, которую перед разливанием чая по чашкам нужно размешать ложечкой или вылить первую чашку чая обратно в заварочный чайник.

Думается, что благородная рекомендация не разбавлять заварку кипятком несколько несовременна из-за отсутствия у каждого необходимого набора заварочных чайников разного размера и ограниченного количества чая вообще. Зато очень ценным является указание на возможность вторичной заварки чая, которая не будет сильно уступать по своему качеству первой. (Цель рекомендации предельно понятна — экономия чая, что в наше время немаловажно.) Но для этого, во-первых, нельзя заварку сливать полностью, чтобы оголялись листья, а во-вторых, доливать заварку необходимо свежевскипяченной водой.

Предложенный способ — лишь один из многих, рекомендуемых для заваривания чая, которыми пользуются в различных странах. Желающие могут ознакомиться с другими способами по замечательной книге В. В. Похлебкина «Чай. Его типы, свойства, употребление» (3-е изд., М., Легкая и пищевая пром., 1981. 120 с.).

Цветочный сбор и трава завариваются дольше, чем обычный чай, но по тем же принципам и правилам. Интересно отметить особенности заваривания некоторых трав.

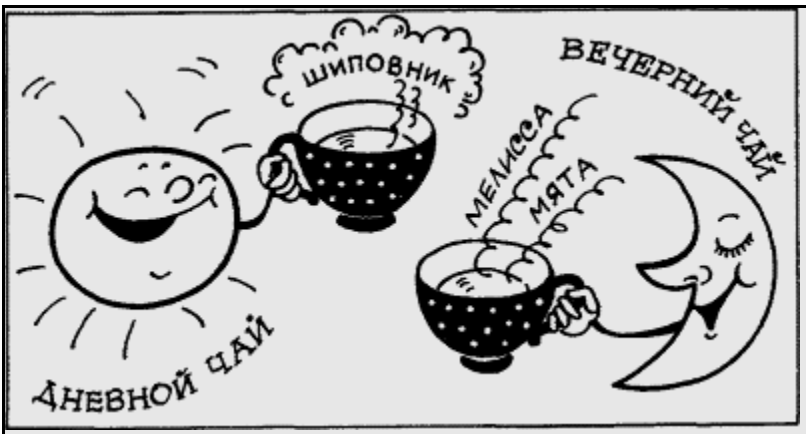
Легкие нежные *цветы таволги* и *лепестки шиповника* заливают кипятком на 5–6 мин; ферментированные чаи из *кипрея, земляничного листа* и их смесей заваривают как традиционный чай — 4–6 мин; чай из неферментированных листьев настаивают 15 мин. Плотные *листья брусники* кипятят 10–12 мин на слабом огне или укутывают после заваривания в теплое на 20–25 мин.

Многие цветочные чаи рекомендуется заваривать в больших фарфоровых чайниках и пить, не разбавляя кипятком, как и настоящий китайский чай. Но чаще всего цветочный чай заваривают в обычных заварочных чайниках и разбавляют по вкусу кипятком в чашке.

В любой цветочный чай можно добавлять сахар или мед по вкусу, но лучше к этому не привыкать. Вместо традиционного ломтика лимона можно положить в чай кожуру антоновских яблок.

В то время как китайский чай имеет своеобразную горчинку, многие цветочные чаи содержат нектар, сохранившийся при сушке цветов. Отличный медонос таволга вообще дает напиток с ярко выраженным сладким вкусом.

Для заваривания чая можно пользоваться несколькими заварочными чайниками — отдельными для разных компонентов заварки. Так, листья брусники или земляники можно заварить в одном чайнике в течение 30 мин под грелкой, а цветы таволги — в другом, в течение 7 минут. В чашку тогда заварку наливают из обоих чайников, смешивая по вкусу в нужной пропорции. Этот способ удобен в том случае, когда для заваривания компонентов чая требуется разное время, но более хлопотен.



РЕЦЕПТЫ ЧАЯ

УТРЕННИЙ ЧАЙ

Чигирский, или монгольский чай

Измельченный лист *бадана,* пролежавшего зиму под снегом (1 ст. л.), залить в заварочном чайнике двумя стаканами кипятка и накрыть чайник грелкой на 25 мин. Разлить на две чашки и пить как утренний тонизирующий напиток.

Витаминизированный чай

Листья *бадана* (1 ч. л.), измельченные *плоды шиповника* (1 ч. л.) *к лепестки шиповника* (1 ч. л.) залить в среднем по размеру заварочном чайнике кипятком на 20 мин под грелку. Использовать как заварку для утреннего тонизирующего чая со второй половины зимы и весной.

Если не добавлять лепестки шиповника, то можно приготовить заварку с вечера, укутав чайник на всю ночь.

Витаминизированный чай при неустойчивом атмосферном давлении

Рецепт 1. Измельченные *ягоды рябины* (1 ст. л.) и *чабрец* (одну веточку или 1 ч. л. измельченной сухой травы) залить в среднем по размеру заварочном чайнике кипятком на 20 мин. Можно готовить заварку с вечера, укутав чайник на всю ночь. Использовать как заварку.

Рецепт 2. Измельченные *ягоды рябины* (1 ст. л.), *цветы и листья зверобоя* (1 ч. л.), *листья земляники* (1 ч. л.), *чабрец* (1 ч. л.) заварить в среднем заварочном чайнике на 20 мин. Использовать как заварку.

Тонизирующий чай с противоболевым эффектом

Зверобой (1 ст. л.) и *цветы таволги вязолистной* (1 ст. л.) залить кипятком в среднем заварочном чайнике на 20 мин. Использовать как заварку.

Освежающий чай

Листья черной смородины (1 ч. л.), *зверобой* (1 ч. л.), измельченные *я годы рябины* (1 ст. л.) залить кипятком в заварочном чайнике на 20 мин. Использовать как заварку.

ДНЕВНОЙ ЧАЙ

Мы привыкли пить чай по нескольку раз в день, часто не связывая это с приемом пищи, утренним подъемом и вечерним отходом ко сну. Для этого лучше всего годятся монастырский чай, земляничный чай, любой из утренних чаев, описанных ранее, и сборный чай с листом брусники и зверобоем, которые хороши и как послеобеденные.

Монастырский чай

Сбор из листьев и цветов плодовых деревьев и кустарников (2 ст. л.) залить на 20 мин кипятком в заварочном чайнике. Использовать как заварку.

Земляничный чай

Высушенную смесь осенних и весенних *листьев лесной земляники* (2 ст. л.) залить кипятком на 15 мин в заварочном чайнике. Использовать как заварку.

Сборный чай

Рецепт 1. *Листья брусники* (1 ч. л.), *зверобой* (1 ч. л.), *чабрец* (1 ч. л.) залить кипятком в заварочном чайнике на 20 мин. Использовать как заварку.

Рецепт 2. *Зверобой* (1 ч. л.), *листья земляники* (1 ч. л.), *листья иван-чая* (1 ч. л.), *листья черной смородины* (1 ч. л.) залить кипятком в заварочном чайнике на 15 мин. Использовать как заварку.

Послеобеденный чай

После плотной еды и еще во время рабочего дня желательно улучшить пищеварение и прогнать наступающую сонливость. К перечисленным уже сборным дневным чаям и чаю из зверобоя для указанных целей следует добавить и такие.

Рецепт 1. *Цветы лабазника* (1 ч. л.) и *лепестки шиповника* (1 ч. л.) залить кипятком в заварочном чайнике на 5 мин. Использовать без разбавления кипятком.

Рецепт 2. *Цветы и листья лабазника* (2 ч. л.) заварить в чайнике на 5 мин. Использовать как заварку.

ВЕЧЕРНИЙ ЧАЙ

Вечерний чай можно пить долго за спокойными разговорами. Он должен помочь нам выйти из напряжения прожитого дня, расслабиться и хорошо отдохнуть за ночь.

Рецепт 1. Ферментированные *листья иван-чая* (2 ч. л.) залить в заварочном чайнике кипятком на 10 мин. Использовать как заварку.

Рецепт 2. *Мяту* (1/2 ч. л.), *душицу* (1/2 ч. л.), *зверобой* (1 ч. л.) залить кипятком в заварочном чайнике на 10 мин. Использовать как заварку.

Рецепт 3. *Мелиссу* (1/2 ч. л.) и *листья иван-чая* (2 ч. л.) заварить в течение 10 мин в заварочном чайнике под крышкой и салфеткой. Использовать как заварку.

Рецепт 4. *Цветы вереска* (2 ст. л.) заварить в чайнике на 20 мин под грелкой. Использовать как заварку.

Рецепт 5. *Цветы вереска* (1 ч. л.), *лепестки шиповника* (1 ч. л.), *листья земляники* (2 ч. л.) залить в заварочном чайнике кипятком на 10 мин под салфеткой. Использовать как заварку.

Праздничный вечерний чай. *Чабрец* (1 ст. л.), *мелиссу* (1 ч. л.) и *сухую вишню* (1 ст. л.) залить кипятком в заварочном чайнике на 20 мин. Пить, не разбавляя кипятком.

ЧАЙ ТОЛЬКО ДЛЯ ВАС

Можно дать простую и хорошую рекомендацию каждому, кто выбирает для себя рецепт цветочного чая: «Пейте то, что Вам больше нравится». И это было бы совершенно правильно, если бы весь образ жизни современного человека не увел его вкусовые привязанности бесконечно далеко от жизненно важных потребностей организма. Каждый может вспомнить родственника или знакомого, страдающего повышенной кислотностью желудочного сока и не могущего отказаться от маринованных огурчиков, даже если это грозит ему самыми неприятными последствиями. А вот дикие животные безошибочно поедают полезную пищу. И в нас есть это чутье, только оно глубоко спрятано под слоем предрассудков, моды, ненужных привычек. Поэтому на первых порах следует сознательно подойти к выбору индивидуального чая, если у Вас есть известное Вам хроническое заболевание.

Интересен такой факт, что целебная трава, подобранная для определенного человека даже очень опытным асгрологом-травником, будет полезна в лечении недуга, но может оказаться неприятной на вкус. Безусловно, цветочный чай, которым мы пытаемся заменить привычный всем китайский, должен быть и полезным, и приятным на вкус.

Есть еще один немаловажный факт — наши вкусы меняются с переменой образа жизни. В этом смысле очень интересен один случай, когда больному был совершенно необходим длительный прием водного настоя корней валерианы, запах которого вызывал у пациента глубокое отвращение (здесь не идет речь об индивидуальной непереносимости, вызывающей аллергию, хотя и

в таком случае не все безнадежно). После того как больной по совету опытного врача-фитотерапевта в течение месяца воздерживался от мясной и рыбной пищи, запах валерианы стал ему даже приятен.

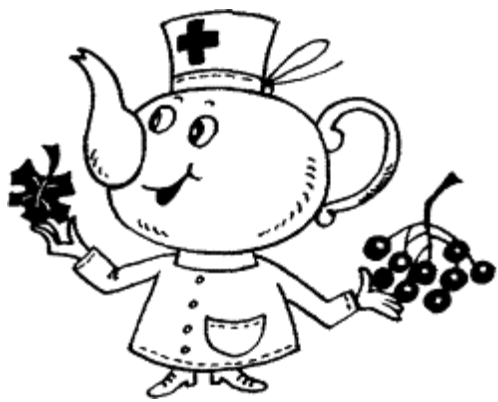
Несмотря на сложность выбора индивидуального цветочного чая, дадим несколько общих рекомендаций.

Если у Вас пониженная кислотность желудочного сока, дозу *мяты* в выбранных рецептах следует снизить наполовину или заменить мяту на то же количество *мелиссы.*

Если Вы остро реагируете на изменение атмосферного давления, то в любой рецепт Вам следует включать раздробленные *ягоды рябины.*

Страдающие ревматическими болями должны полюбить чай из *цветов таволги вязолистной.*

Людям, перенесшим сотрясение мозга, необходимо увеличить в рецепте чая содержание *зверобоя.* Кроме того, цветочные чаи со зверобоем в несколько увеличенной дозе полезны подросткам и пожилым людям, если они склонны к депрессиям.



Людям пожилого возраста, страдающим склерозом и головными болями, следует увеличивать содержание *вереска* в чае. Вересковые чаи полезны также людям, страдающим от одиночества, так как улучшают настроение. Потому же чай с *мелиссой* рекомендован не только людям с сердечными и невротическими болями, но и робким, нерешительным, страдающим угнетением нервной системы, которое располагает к расстройствам желудка и кишечника, судорогам и быстрой утомляемости. Мелисса хороша и при повышенной раздражительности, психическом истощении, нарушении сна, вызванном беспокойством и страхом; при головокружениях и обмороках, предрасположенности к меланхолии и при заболеваниях вегетативной нервной системы.

К сожалению, мелисса не растет в нашей области в диких условиях, зато она легко приживается в саду. Ее можно выращивать из семян или рассадой. Впоследствии она сама себя сеет, если не оборвать ей все листочки и дать созреть семенам. Кроме того, мелиссу можно почти всю зиму выращивать в обычном цветочном горшке, но тогда лучше срезать цветущие вершинки растения. Самой благоуханной будет все же зелень, собранная в начале лета.

Людям с возбудимой нервной системой, склонностью к вспышкам ярости и гнева рекомендуется чай с сушеными *ягодами рябины* и из *кипрея* (иван-чая). Такие же чаи полезны людям с резкими колебаниями настроения.

В выборе чая следует учитывать не только суточный ритм и индивидуальность человека, но и смену времен года. В самую холодную зимнюю погоду полезен чай с *чабрецом* и *листьями малины.* Весной хорош чай с увеличенной дозой *плодов и лепестков шиповника,* а летом — из *брусники* и *иван-чая.*

Принимая во внимание даже те немногие рекомендации, которые мы дали, можно надеяться на удачный выбор индивидуального чая. Все предложенные составы практически не имеют противопоказаний.

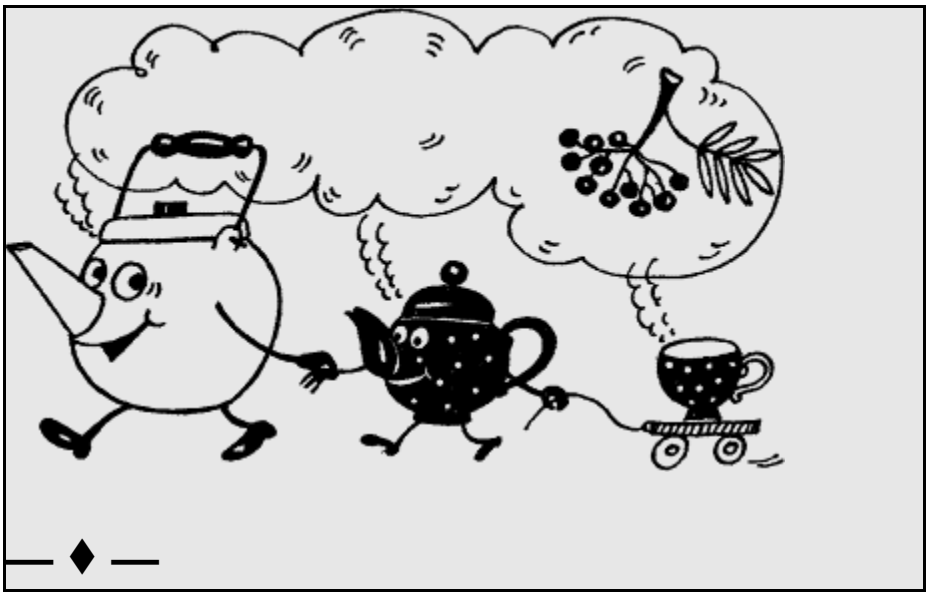
Надеемся, что эта книга пробудит у Вас интерес к дальнейшему изучению возможностей использования местных растений для получения вкусного, ароматного, дешевого, полезного чая собственного приготовления. Итак, желаем успехов в изобретении фирменного напитка и новых чайных радостей!

СОВЕТУЕМ ПРОЧИТАТЬ

Тем, кто будет осваивать описанные рецепты чая, вполне достаточно приведенного в книге материала. Но если Вы хотите экспериментировать, то советуем прежде прочитать две популярные книги, на наш взгляд, содержащие очень полезные сведения в краткой и ясной форме:

Кащеев А. К. Дикорастущие съедобные растения в нашем питании. М., Пищевая промышленность, 1981.

Матюцкий С. Туристу о растениях. М., Профиздат, 1988.



Что пить? Чай из цветов и трав или индийский? Конечно, из цветов и трав! Вы сэкономите кучу денег, станете чаще бывать за городом в поиске дикорастущих трав, будете неизменно бодры, жизнерадостны и миролюбивы.

Вы сомневаетесь? Читайте эту брошюру и делайте свой выбор сами!

Что пить? Чай из цветов и трав или индийский? Конечно, из цветов и трав! Вы сэкономите кучу денег, станете чаще бывать за городом в поиске дикорастущих трав, будете неизменно бодры, жизнерадостны и миролюбивы.

Вы сомневаетесь? Читайте эту брошюру и делайте свой выбор сами!